

JU-JUTSU



TRAININGSZEITEN

Dienstag: 19:00 – 21:30 Uhr
Donnerstag: 19:30 – 22:00 Uhr
Erster Samstag im Monat: freies
Training 2-3 Stunden



INFORMATIONEN ZUR MITGLIEDSCHAFT

Mitgliedsbeitrag pro Jahr:

Erwachsene 210 €
Kinder 168 €
Familienermäßigungen, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr:

Erwachsene 26 €, Kinder 11 €

Zusätzlicher Abteilungsbeitrag:

40 € pro Jahr

Bankverbindung:

Bank: Sparkasse Köln/Bonn
IBAN: DE54370501980000007203
BIC: COLSDE33



Ju-Jutsu

bei den
**SCHWIMM- UND
SPORTFREUNDEN BONN
1905 E.V.**

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDEN BONN 1905 E.V.
Stand August 2025



JU-JUTSU

FRAGEN?

JU-JUTSU

➤ Was ist Ju-Jutsu überhaupt?

Bei Ju-Jutsu handelt es sich um eine der effektivsten Selbstverteidigungssportarten. Es werden Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten zu einer Technik zusammengesetzt, um einen umfangreichen Eigenschutz zu erreichen.

➤ Was bedeutet Ju-Jutsu?

„Ju“ bedeutet sanft, nachgeben oder ausweichen, während „Jutsu“ Kunst oder Kunstgriff meint.

➤ Muss ich besondere Voraussetzungen erfüllen?

Kurz gesagt: nein. Ju-Jutsu funktioniert, indem man die Kraft des Gegners aufgreift und umwandelt, um sie für die eigene Verteidigung zu nutzen. Hierfür muss man weder besonders groß, stark oder schwer sein.

➤ Welche Techniken kann man lernen?

Im Ju-Jutsu wird mit verschiedenen Arten von Hebeln, Tritten, Würfen, Atemi und Schlägen gearbeitet. Durch die Vielzahl an Techniken kann jeder seinen individuellen Weg finden, um Konfliktsituationen zu beenden.

ANSPRECHPARTNER

Trainer: Fabian Bendlow & Secundus Kühn

Abteilungsleitung: Aylin Danaci

stellvertr. Abteilungsleitung: Max Gassen

E-Mail: Jujutsu@ssfbonn.de

JU-JUTSU BEI DEN SSF BONN

Du interessierst dich für die Sportart, aber weißt nicht, ob unsere Abteilung die richtige für dich ist? Keine Sorge, hier ein paar Fakten zu unserer Truppe:

➤ Vielseitigkeit

In der Erwachsenenereinheit trainieren alle Altersklassen von 16 bis 60 miteinander. Wir sind sowohl alterstechnisch als auch bei den Geschlechtern komplett durchmischt. Du wirst auf jeden Fall deinen Platz finden!

➤ Abteilungs-Mentalität

Bei uns geht es vor allem ums Miteinander. Wir kämpfen nicht gegeneinander, sondern lernen zusammen. Gegenseitiger Respekt und Rücksichtnahme stehen an erster Stelle. Unsere beiden Trainer achten zu jeder Zeit auf diese Werte.

➤ Persönliche Einschränkungen

Jeder von uns hat körperlich mal mehr, mal weniger Einschränkungen vorzuweisen. Darüber wird kommuniziert und dann darauf Rücksicht genommen. Falls du wegen einer Einschränkung zögerst, brauchst du dir also keine Sorgen zu machen.



Kontakt:

Sportpark Nord, Infotheke
KölInstr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung
Mo, Do: 15-18 Uhr
Mi, Fr: 10-13 Uhr

Telefonzeiten:
Mo, Do: 9-18 Uhr
Di, Mi: 9-16 Uhr
Fr: 9-13 Uhr
Tel: 0228 - 676868

E-Mail: info@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de



SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.